



Lehtonen Laura

Positiivisen psykologian onnellisuus- ja hyvinvointiteoriat ja käytännön sovellukset

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Kasvatuspsykologia
2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Positiivisen psykologian onnellisuus- ja hyvinvointiteoriat ja käytännön sovellukset, Laura Lehtonen

Kandidaatin tutkielma, 33 sivua

Toukokuu 2020

Tarkastelen kandidaatintutkielmassani positiivisen psykologian erilaisia onnellisuus –ja hyvinvointiteorioita sekä niiden pohjalta keinoja, joiden avulla yksilö voi lisätä omaa onnellisuuttaan. Onnellisuus on ajankohtainen aihe, sillä lähes kaikki pyrkivät elämässään onnellisuuteen. Tutkimuskysymykseni ovat: "Minkälaisia onnellisuusteorioita psykologiassa on? Miten onnellisuusteoriat mallintavat onnellisuuden ja hyvinvoinnin lisäämistä? Ja millä tavoin yksilö voi lisätä omaa onnellisuuttaan?". Ensin määrittelen positiivisen psykologian, onnellisuuden ja hyvinvoinnin käsitteet. Tämän jälkeen lähdän tarkastelemaan onnellisuuden eri teorioita. Etenen tutkielmassani tarkastelemalla positiivisen psykologian tutkimuksia sekä näkökulmia onnellisuudesta. Tämän pohjalta käsittelen kysymystä, minkälaisin keinoin yksilö voi lisätä omaa onnellisuuttaan. Käytän tutkielmassani tutkimusmetodin kirjallisuuskatsausta.

Onnellisuus on positiivisen psykologian yksi suurimmista tutkimuskohteista. Onnellisuuden käsitteelle on silti hankala antaa yhtä tiettyä määritelmää, sillä onnellisuuteen liittyy monenlaisia näkökulmia ja mielipiteitä riippuen ihmisistä ja kulttuureista. Tutkimuksessani onkin tarkoitus saada selvyttä erilaisiin käsityksiin onnellisuudesta ja sen pohjalta määritellä paremmin, kuinka onnellisuutta pystyy lisäämään.

Tuloksista tulee ilmi, että onnellisuuteen vaikuttavat monenlaiset tekijät. Kaksoistutkimusten perusteella on kehitelty teoria, jonka myötä ajatellaan geenien vaikuttavan onnellisuuteen 50 prosenttia, tietoinen toiminta 40 prosenttia ja olosuhteet vain 10 prosenttia. Tutkielman tuloksissa korostuu ihmissuhteiden tärkeys sekä yksilön oma voima vaikuttaa omaan onnellisuuteensa. Yksilö voi edistää omaa onnellisuuttaan monen eri keinoin. Tärkeimpinä nostetaan esille muun muassa ihmissuhteisiin panostaminen, kiitollisuuden ja optimismin vaaliminen sekä tavoitteiden asettaminen.

Avainsanat: Onnellisuus, hyvinvointi, positiivinen psykologia

Sisältö / Contents

1	Johdanto	5
1.1	Tutkielman lähtökohdat	6
2	Positiivinen psykologia	8
3	Onnellisuus.....	10
4	Hyvinvointi.....	12
5	Onnellisuus- ja hyvinvointiteoriat.....	14
5.1	Positiivisen psykologian nunnatutkimus	14
5.2	PERMA-teoria	15
5.2.1	<i>Positiiviset tunteet</i>	15
5.2.2	<i>Tekemiseen uppoutuminen</i>	16
5.2.3	<i>Merkitys</i>	17
5.2.4	<i>Hyvät ihmissuhteet</i>	17
5.2.5	<i>Aikaansaaminen</i>	17
5.3	Itseohjautuvuusteoria	18
5.4	Sonja Lyubomirskyn onnellisuusteoria.....	19
5.5	Nykypsykologinen onnellisuuskäsitys.....	19
5.5.1	<i>Kestävä onnellisuus</i>	20
6	Onnellisuuden lisäämisen keinot	22
6.1	Onnellisuuden lisäämisen myytit	22
6.2	Martin Seligmanin onnellisuusharjoitukset	23
6.3	Sonja Lyubomirskyn 12 onnellisuusaktiviteettia	25
6.4	Ihmissuhteet ja onnellisuus	26
6.5	Onnellisuutta lisäävät strategiat	27
6.6	Terveys ja onnellisuus	28
7	Tulosten tarkastelu ja pohdinta	30
	Lähteet / References.....	35

1 Johdanto

Onnellisuus on tutkimuskohteena erittäin ajankohtainen, sillä onnellisuutta pidetään suuressa osassa maailmaa elämän suurimpana päämääränä sekä elämän tarkoituksena. Martelan (2014a) mukaan tavoittelemme onnellisuutta kaikin mahdollisin keinoin ja onnellisuus nähdään aikakautemme onnistumisen mittana. Onnellisuuden tavoittelusta on käytännöllisesti katsottuna paljonkin hyötyä (Haybron, 2008). Yksilötasolla onnellisuus parantaa elämänlaatuamme. Kollektiivisella tasolla taas tieto onnellisuudesta voi auttaa meitä muodostamaan selkeämmän kuvan toimivasta yhteiskunnasta. Tämän tiedon myötä voimme kehittää parempia toimintatapoja, jotka palvelevat entistä paremmin ihmisten hyvinvointia (Haybron, 2008, s. 18). Onnellisuuden merkitys korostuu kulttuurissamme koko ajan enemmän sekä se saa myös suuremman roolin poliittisessa päätöksenteossa (Martela, 2014a). Onkin esitetty eriäviä mielipiteitä siitä, että onnellisuutta tulisi edistää talouskasvun sijasta (Martela, 2014a, s. 31).

Lyubomirskyn (2009) mukaan onnellisuuden tavoittelu nähdään myös suurilta osin hyödyllisenä, sillä onnelliset ihmiset ovat tutkitusti sosiaalisempia, energisempiä, yhteistyökykyisempiä sekä yleisesti pidetympiä kuin onnettomat. Onnelliset ihmiset ovat myös fyysisesti terveempiä, tuottavampia sekä sietävät paremmin vastoinkäymisiä. Yhteiskunnallisesti tämä on hyvin tärkeää, sillä terveet ja tuottavat ihmiset pystyvät luomaan myös paremman yhteiskunnan (Lyubomirsky, 2009, s. 33). Yleisesti ottaen voidaan todeta, että nykypäivänä mielikuva onnellisuudesta sekä sen tavoittelusta ovat länsimaalaisessa yhteiskunnassa osittain vääristyneitä sekä lisäksi onnellisuuden käsitteellinen kenttä on hyvin hajanainen. Voidaan olettaa, että monien ihmisten elämään vaikuttava sosiaalinen media antaa useasti hyvin vääristyneen kuvan onnellisuudesta. Tämän myötä monet saattavat hairahtua tavoittelemaan epäolennaisia asioita saavuttaakseen onnellisuuden. Myös kauneutta, menestymistä ja valtaa saatetaan tavoitella onnellisuuden toivossa, mutta lopputulos voi useasti olla jotain päinvastaista. Mielestäni on tärkeää saada onnellisuudelle sekä sitä lisääville tekijöille selkeämpiä määritelmiä, jotta onnellisuuden lisääminen onnistuisi käytännössä ja onnellisuudesta olisi hyötyä niin yksilölle kuin yhteiskunnalle.

Aiheen valinta tämän tutkielman tekemiseen on lähtenyt alun perin omasta henkilökohtaisesta kiinnostuksesta positiivista psykologiaa kohtaan. Positiivista psykologiaa koskevien kurssien myötä kiinnostus heräsi entisestään ja huomasin etsiväni monet illat tietoa positiivisesta

psykologiasta internetin syövereistä. Olen myös pitkään ollut kiinnostunut onnellisuudesta sekä sen tuomasta merkityksestä elämään. Kysyttäessä ihmisiltä mitä he haluavat elämältään, suurin osa mainitsee onnellisuuden. Mitä tarkoittaa, kun yksilö haluaa olla onnellisempi ja miten tämä onnellisuus saavutetaan? Mitä tekijöitä tarvitaan elämään, jotta siitä tulisi onnellisempi? Myös omien yrityksien ja erehdyksien kautta lisätä onnellisuutta omaan elämään, on itselleni kehittynyt käsitys onnellisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Tästä lähti mielenkiinto etsiä aiheesta tutkittua tietoa.

Ihmiset ja kulttuurit ovat erilaisia, joten uskon ettei ole olemassa onnellisuusopasta, joka lisäisi kaikkien ihmisten onnellisuutta samalla tavalla. Kaikille löytyy kuitenkin joitakin keinoja lisätä onnellisuutta ja työni tavoitteena on saada selville, mitä nämä keinot ovat. Onnellisuus käsitteenä elää myös yhteiskunnan arvojen ja muutoksien mukana. Onnellisuus mielletään siis hyvin eri tavoin nykypäivänä kuin esimerkiksi 100 vuotta sitten. Nurmi ja Salmela-Aro (2006, s. 183) kiteyttävät onnellisuuden osuvasti yhteen lauseeseen, “se mikä toimii, tekee onnelliseksi”.

1.1 Tutkielman lähtökohdat

Tutkimukseni tavoitteena on tarkastella kirjallisuuden pohjalta positiivisen psykologian erilaisia teorioita ja käsityksiä onnellisuudesta sekä sen pohjalta eritellä, millaisin keinoin yksilö voi edistää omaa onnellisuuttaan. Tutkimuskysymykseni ovat:

Tutkimuskysymys 1: Minkälaisia onnellisuusteorioita psykologiassa on?

Tutkimuskysymys 2: Miten onnellisuusteoriat mallintavat onnellisuuden ja hyvinvoinnin lisäämistä?

Tutkimuskysymys 3: Millä tavoin yksilö voi lisätä omaa onnellisuuttaan?

Onnellisuutta on mahdollista tutkia hyvin monenlaisista näkökulmista. Tutkimuskysymykseni ovat rajattu onnellisuuden erilaisten teorioiden ja onnellisuuden edistämisen keinojen tarkastelemiseen. Nykymaailman media pursuaa onnellisuus- ja hyvinvointioppaita, joiden menetelmät eivät välttämättä ole tutkitusti todistettuja. On tärkeää eritellä kaiken tiedon seasta olennaisimmat ja tutkitusti todistetut määritelmät sekä onnellisuudesta että sen lisäämisestä. Näin saataisiin kiinnitettyä huomio oikeanlaisiin keinoihin onnellisuuden lisäämiseksi, eikä huomio kiinnittyisi epäolennaisiin seikkoihin.

Lähden liikkeelle tutkielmassani tarkastelemalla ensin positiivisen psykologian käsitettä sekä sen tutkimusaluetta. Tämän jälkeen siirryn tarkastelemaan tarkemmin onnellisuuden käsitettä. Selkeyden vuoksi määrittelen myös hyvinvoinnin käsitteen, sillä onnellisuus ja hyvinvointi määritellään usein toistensa synonyymeiksi ja eroa käsitteiden välillä voi olla vaikea hahmottaa. Määrittelen käsitteet tarkasti, jotta on mahdollista saada hyvät lähtökohdat ymmärrykseen tutkielman luonteesta.

Seuraavaksi lähden erittelemään onnellisuuden erilaisia käsityksiä ja teorioita. Tämän pohjalta käsittelen sekä erittelen keinoja, joiden avulla yksilö pystyy lisäämään omaa onnellisuuttaan. Tutkielmani perustuu laajaan ja monipuoliseen aineistoon sekä aikaisempiin tutkimuksiin, jotka esittelen kirjallisuuskatsauksen muodossa. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kehittää jo olemassa olevaa teoriaa sekä myös rakentaa uutta (Salminen, 2001). Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan rakentaa kokonaiskuva jostain tietystä asiakokonaisuudesta sekä arvioida teoriaa (Salminen, 2001, s. 3). Ahonen ja kollegat (2013) määrittelevät kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykseen perustuvaksi metodiksi, joka tuottaa aineiston perusteella kuvailevan vastauksen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheiksi he määrittelevät 1) tutkimuskysymyksen muodostamisen, 2) aineiston valitsemisen, 3) kuvailun rakentamisen ja 4) tuotetun tuloksen tarkastelemisen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on kohdannut kritiikkiä muun muassa sen sattumanvaraisuuden vuoksi, mutta toisaalta sen vahvuus on argumentoitavuus sekä mahdollisuus tarkastella tiettyjä erityiskysymyksiä (Ahonen ym., 2013).

2 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia tutkii keinoja, joiden avulla ihmisten hyvinvointia ja onnellisuutta voidaan edistää (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Tutkimuksissaan positiivinen psykologia keskittyy ihmisten vahvuuksiin, hyvinvoinnin lisäämiseen ja ihmisten kykyyn selviytyä ongelmista ja traumaista (Martela, 2014a, s. 19; Ojanen, 2014, s. 10). Positiivisen psykologian tarkoituksena ei ole ratkaista itse ongelmia vaan keskittyä niihin asioihin, jotka tekevät elämästä elämisen arvoista (Boniwell, 2012, s. 1). Ojanen (2014) luettelee positiivisen psykologian tutkimuskohteiksi muun muassa onnellisuuden, hyvinvoinnin, positiiviset ja negatiiviset tunteet, luonteenvahvuudet, luovuuden ja lahjakkuudet. Onnellisuus on positiivisen psykologian yksi keskeisimmistä tutkimuskohteista (Ojanen, 2014, s. 12).

Perinteisesti psykologiassa on keskitytty tutkimaan häiriöitä, sairauksia sekä erilaisia ongelmia. Vaikka edellä mainitut ovatkin tärkeitä ja luonnollisia tutkimuskohteita, toimii positiivisen psykologian taustalla ajatus siitä, että asiat voisivat olla toisinkin (Ojanen, 2014, s. 10). Boniwellin (2012) mukaan länsimaat ovat jo kauan sitten kasvaneet ulos häiriökeskeisestä psykologiasta. Olisi vihdoinkin aika käyttää voimavaroja normaalin ja kukoistavan elämän tutkimiseen (Boniwell, 2012, s. 4). Eroavaisuuksistaan huolimatta positiivinen psykologia toimii perinteisen häiriökeskeisen psykologian rinnalla (Martela, 2014a). Positiivinen psykologia keskittyy perinteisen psykologian tutkimuskohteiden sijasta eheyden edellytyksiin sekä keinoihin lisätä elämän kukoistusta (Martela, 2014a, s. 19).

Ojasen (2014) mukaan positiivisen psykologian lähtökohtana on universalismi, jonka mukaan kaikki ihmiset ovat tarpeiltaan ja ominaisuuksiltaan samankaltaisia. Jokainen yksilö on tietenkin ainutlaatuinen, mutta ihmisillä on niin paljon yhteistä, että heitä voidaan kuvailla samoilla käsitteillä ja periaatteilla. Yleistetysti voidaan ajatella, että kaikki ihmiset tavoittelevat onnellisuutta ja hyvinvointia, mutta ainutlaatuisuudestaan riippuen yksilön käyttämät keinot niiden saavuttamiseen ovat erilaisia (Ojanen, 2014, s. 21). Boniwell (2012) jakaa positiivisen psykologian toiminnan kolmeen eri tasoon: subjektiiviseen tasoon, yksilötasoon ja ryhmätasoon. Subjektiivisella tasolla tutkitaan positiivisia kokemuksia, kuten iloa, onnellisuutta, optimismia ja mielihyvää. Subjektiivisella tasolla hyvänä ihmisenä oleminen ei ole tärkeää, vaan tasolla keskitytään enemmän itse positiivisten kokemusten tuottamaan hyvään oloon. Yksilötasolla taas tavoitteena on tunnistaa hyvän elämän ainesosat sekä ominaisuudet, jotka ovat välttämättömiä hyvänä ihmisenä olemiselle. Kysymykset näihin

saadaan tutkimalla muun muassa hyveitä, ihmisten vahvuuksia, viisautta ja kykyä rakastaa. Ryhmätason merkitys eroaa kahdesta muusta tasosta siten, että sen tarkoitus on positiivisen käyttäytymisen avulla tähdätä johonkin meitä itseä suurempaan tarkoitukseen. Ryhmätasolla keskitytään muun muassa sosiaalisiin velvollisuuksiin, kohteliaisuuteen, altruismiin sekä ahkeruuteen, joiden avulla kehitetään kansalaisuutta sekä yhteisöjen toimintaa (Boniwell, 2012, s. 3).

Historiallisesti katsottuna positiivisella psykologialla on juuria jo Aristoteleen ajoilta (Boniwell, 2012). Viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana positiivinen psykologia on suunnannut keskittymistään entistä enemmän onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Onnellisuus on positiivisen psykologian keskiössä, sillä länsimaisessa kulttuurissa selviytyminen ei ole enää keskeinen tekijä ihmisten elämässä ja elämänlaadusta on tullut tärkeämpää kuin taloudellisesta vauraudesta. Individualismin kasvun myötä onnellisuudesta on tullut ihmisille entistä tärkeämpää (Boniwell, 2012, s. 37).

Positiivinen psykologia on saanut myös kritiikkiä osakseen (Ojanen, 2014). On esimerkiksi kritisoitu, että positiivinen psykologia korostaa liikaa positiivisuutta. Myös positiivisuuden määritelmä on aiheuttanut hämmennystä. Kuka osaa tarkasti sanoa, mikä lopulta on positiivista ja mikä ei? Kritiikin kohteeksi ovat nousseet myös liiaksi yleistettävät tutkimustulokset (Ojanen, 2014, s. 23). Baumgardnerin ja Crothersin (2014, s. 4) mukaan positiivinen psykologia on toisaalta onnistunut kehittämään suuren määrän tutkimusta ja teoriaa, jonka myötä se on kasvattanut tieteellistä arvostustaan. Psykologit voivat nykyään tutkia esimerkiksi positiivisia tunteita ja toivoa, ilman että heitä leimataan trendipsykologeiksi.

3 Onnellisuus

Onnellisuuden käsitettä on hankala määrittää, sillä onnellisuus tarkoittaa eri asioita riippuen ihmisistä ja kulttuurista. Haynborn (2008) toteaa onnellisuuden käsitteen olevan niin epäselvä, että jopa pitkien pohdintojen jälkeen löytää itsensä käsittelemästä ihmiskunnan yhtä monimutkaisemmista ilmiöistä. Onnellisuus on kuitenkin yleensä ensimmäinen asia, joka tulee mieleen, kun mietitään, kuinka haluaa elää omaa elämäänsä (Hayborn, 2008, s. 7). Ongelma onnellisuuden tutkimisessa on juuri se, että emme tarkalleen tiedä mitä se on (Pérez-Álvarez, 2016). Onnellisuuden käsitteen merkitys riippuu suurilta osin olosuhteista ja se ymmärretäänkin eri kulttuureissa eri tavoin. Onnellisuuden käsite on osin riippuvainen muista termeistä, ja sen vuoksi onnellisuuden määritteleminen on hankalaa (Pérez-Álvarez, 2016). Esimerkiksi modernissa länsimaisessa kulttuurissa onnellisuus ymmärretään jonkinlaisena hyvältä tuntuvana sisäisenä tilana, jota kaikki tavoitteleva (Martela, 2014a). Kiinassa taas muita seikkoja pidetään tärkeämpänä onnellisuutta arvioitaessa. Vanhemmat ihmiset voivat esimerkiksi olla hyvinkin ylpeitä omasta onnettomuudestaan, joka osoittaa heidän tekemänsä uhrauksen jälkipolviensa eteen. Onnellisuuden tavoittelua pidetään nykyään lähes itsestäänselvyyttenä länsimaisessa kulttuurissa, mutta onnellisuuden tavoittelu on kuitenkin ollut itsestäänselvyys historiallisesti katsottuna hyvin lyhyen aikaa (Martela, 2014a, s. 33).

Kaksituhattakolmesataa vuotta sitten Aristoteles tuli siihen tulokseen, että kaikki ihmiset tavoittelevat elämässään onnellisuutta (Csikszentmihalyi, 2005, s. 15). Aristoteleen päätelmät ovat osoittaneet, että onnelliseen elämään kuuluu muun muassa nautintoa, kunniaa ja omaisuutta, mutta mikään edellä mainituista ei riitä kuvailemaan mistä onnellisuus todellisuudessa koostuu (Sihvola, 2008). Etsimämme tulisi olla jotain sellaista, mistä olemme itse vastuussa ja jota on vaikea ottaa pois. Onnellisuuden tulisi olla sellaista, jota etsimme vain sen itsensä tähden (Sihvola, 2008, s. 3). Lyubomirsky (2009) mukaan onnellisuus on elämän tarkoitus, jonka tavoittaminen on meidän kaikkien itsemme käsissä. Onnellisuus sijoittuu lukusuoralle muun muassa pituuden ja älykkyydosamäärän mukaan (Lyubomirsky, 2009, s. 15-18). Csikszentmihalyi (2005) taas määrittelee onnellisuuden tilana, johon jokaisen ihmisen tulisi valmistautua ja jota hänen täytyy vaalia. Oppimalla kontrolloimaan sisäistä kokemusta, on kykeneväinen itse päättämään elämänsä laadusta ja se jos jokin on onnellisuutta (Csikszentmihalyi, 2005, s. 16). Onnellisuus voidaan nähdä myös voimavarana, jonka avulla ihminen jaksaa elää päivästä toiseen (Airaksinen, 2011, s. 113).

Nesse (2005) kuvaa onnettomuuden olevan nykyajan yhteiskunnan pulma. Edistynyt teknologia on tehnyt ihmisten elämästä helpompaa ja mukavampaa sekä nälän, kivun, sairauden ja rakkaiden ihmisten varhaisen kuoleman aiheuttamat kärsimykset ovat lähes kokonaan karsittu monien ihmisten elämästä. Tästä huolimatta suurin osa ihmisistä pysyy onnettomina ja tuntee elämänsä tarkoituksen puuttuvan kokonaan. Se, mitä ihmiskunta on tehnyt onnellisuuden lisäämiseksi ei enää toimi, eikä ole olemassa yksimielisyyttä siitä mitä pitäisi tehdä seuraavaksi (Nesse, 2005, s. 3). Myös Csikszentmihalyi (2005) toteaa, että huolimatta rikkauksistamme, pitkästä eliniästämme sekä aineellisista mukavuuksistamme koemme silti elämämme menneen hukkaan. Onnen sijasta koetaan, että elinvuodet ovat olleet levottomuuden ja ikävystymisen täyttämiä. Onnellisuuden etsiminen ja suora tavoittelu kuvataan monesti epäonnistuneina keinoina onnellisuuden saavuttamisessa (Csikszentmihalyi, 2005, s. 15). Onnellisuuden tavoittaakin todellisuudessa parhaiten epäsuorasti ja sen tavoittelu saattaa olla suorastaan jopa haitallista (Martela, 2014a, s. 31). Dienerin ja Biswas-Dienerin (2008, s. 13) mukaan onnellisuutta ei saavuteta suoraan menestymisen, vaurauden ja onnellisen perheen kautta. He esittävät, että loogisesti ajateltuna saavutamme onnellisuuden silloin kuin elämän eri osa-alueiden palapelit loksahdavat paikoilleen, mutta onnellisuus on itsessään jotakin vielä enemmän. Onnellisuutta pitäisi heidän mukaansa ajatella enemmänkin prosessina kuin määränpäänä.

Onnellisuudella on myös suuri yhteiskunnallinen merkitys. Dienerin ja Biswas-Dienerin (2008) mukaan onnellisuus on psykologisen terveyden kulmakivi, joka auttaa saavuttamaan muita haluttuja tavoitteita, kuten esimerkiksi ystävyys-suhteita ja menestymistä työssä. Kun voimme hyvin, saamme myös enemmän aikaan hyviä asioita. Saamme helpommin uusia ideoita, aloitamme uusia harrastuksia, ylläpidämme terveyttämme sekä saatamme löytää tarkoituksen elämällemme (Diener & Biswas-Diener, 2008, s. 9). Terveet ja hyvinvoivat ihmiset saavat enemmän aikaan ja sietävät paremmin vastoinkäymisiä (Lyubomirsky, 2009, s. 33). Lyubomirsky (2009) kuvailee onnellisuuden parantavan elämänlaatua sekä lisäävän energiaa ja terveyttä. Onnelliset ihmiset panostavat enemmän työhön ja ihmissuhteisiin sekä kokevat itsetuntonsa olevan parempi. Hän toteaa myös, että yksilön itsensä lisäksi onnellisuuden lisääntyminen hyödyttää myös perhettä, yhteisöä ja koko yhteiskuntaa (Lyubomirsky, 2009, s. 34). Dienerin ja Biswas-Dienerin (2008, s. 13) mukaan on myös tärkeää ymmärtää, että onnellisuus ei vain tunnu hyvältä, mutta se on ihmiselle hyväksi monin eri tavoin ja auttaa toimimaan tehokkaasti eri elämän osa-alueilla.

4 Hyvinvointi

Onnellisuutta ja hyvinvointia saatetaan pitää usein toistensa synonyymeinä. Näiden käsitteiden erottelu onkin vaikeaa, koska niille on annettu monenlaisia määritelmiä. Usein kuitenkin hyvinvointi voidaan nähdä laajempänä käsitteenä ja onnellisuus hyvinvoinnin osana. Ryan ja Deci (2000) määrittelevät hyvinvoinnin optimaaliseksi psykologiseksi toimintakyvyksi ja kokemukseksi. Nykyiseen hyvinvointikäsitteeseen kuuluu kaksi lähestymistapaa: toinen määrittelee hyvinvoinnin onnellisuuden saavuttamisen kautta ja toinen keskittyy merkitykseen ja itsensä toteuttamiseen. Diener ja Biswas-Diener (2008) taas määrittelevät onnellisuuden subjektiiviseksi hyvinvoinniksi, koska onnellisuudessa on kyse siitä, kuinka ihmiset itse arvioivat elämänsä ja mikä on heille tärkeää. Subjektiivinen hyvinvointi koostuu ihmisten elämäntyytyväisyydestä sekä elämän tärkeimpien asioiden arvioinnista, kuten esimerkiksi työstä, terveydestä ja ihmissuhteista. Siihen sisältyy myös tunteita, kuten ilo ja sitoutuminen, mutta myös epämiellyttävät tunteet, kuten viha ja suru (Diener & Biswas-Diener, 2008, s. 4). Diener ja Biswas-Diener (2008) määrittelevät onnellisuuden ja hyvinvoinnin suurilta osin synonyymeiksi. Hyvinvointi saa kuitenkin tässä yhteydessä etuliitteen "subjektiivinen", joka viittaa yksilön kokemukselliseen hyvinvointiin.

Onnellisuutta ja hyvinvointia voidaan lähestyä myös hedonististen ja eudaimonististen onnellisuus- ja hyvinvointikäsitteiden mukaan. Hedonistisen käsityksen mukaan elämän tarkoituksena on tavoitella onnellisuutta ja nautintoa (Baumgardner & Crothers, 2014). Subjektiivinen hyvinvointi, joka korostaa elämäntyytyväisyyttä sekä positiivisten tekijöiden läsnäoloa, on lähellä hedonistista onnellisuuskäsitystä. Hedonistinen käsitys on myös hyvin lähellä sitä, mitä tarkoitamme onnellisuudella jokapäiväisessä elämässämme: olemme tyytyväisiä elämäämme, nautimme elämästämme sekä elämässämme on enemmän positiivisia kuin negatiivisia asioita. Eudaimonistisen käsityksen mukaan elämän tarkoituksena on itsensä toteuttaminen ja oman potentiaalinsa täyttäminen. Eudaimoninen onnellisuus on siis oman potentiaalimme täyttämisen tulos. Omien tavoitteidemme saavuttaminen ja potentiaalimme täyttäminen johtaa kaikista suurimpaan onnellisuuteen (Baumgardner & Crothers, 2014, s. 19-20). Tarkastelen tutkielmassani onnellisuutta ja hyvinvointia pääosin eudaimonistisen käsityksen valossa, mutta tarkasteluun pääsee osittain myös hedonistinen käsitys.

Hyvinvointia voidaan myös mitata onnellisuuden avulla (Kobau & Manderscheid, 2017). Suuremmalla onnellisuudella on positiivinen vaikutus hyvinvointiimme ja tällöin olemme kykeneväisempiä tekemään enemmän asioita, jotka tuovat elämäämme merkitystä ja tarkoitusta. Vähäisemmällä onnellisuudella on taas päinvastainen vaikutus. Myös hyvinvointi vaikuttaa onnellisuuden tasoomme (Kobau & Manderscheid, 2017). Näin ollen onnellisuus ja hyvinvointi voidaan nähdä kaksisuuntaisena tienä, jossa toinen vaikuttaa toiseen. Onnellisuuden ja hyvinvoinnin käsitteet eivät kuitenkaan välttämättä aina ole erotettavissa toisistaan ja niitä käytetään monessa asiayhteydessä synonyymeinä. Keskityn tutkielmassani pääpiirteittäin onnellisuuteen ja viittaan hyvinvointiin silloin, kun se on selkeästi rinnastettavissa onnellisuuden kokemukseen.

5 Onnellisuus- ja hyvinvointiteoriat

Seuraavaksi siirryn käsittelemään erilaisia onnellisuus- ja hyvinvointiteorioita. Käsittelem työssäni kuuluisaa nunnatutkimusta, Martin Seligmanin PERMA-teoriaa, Sonja Lyubomirskyn kaksoistutkimuksiin perustuvaa onnellisuusteoriaa, Edward Decin ja Richard Ryanin itseohjautuvuusteoriaa sekä nykypsykologista onnellisuuskäsitystä.

Onnellisuusteorioilla ja erilaisilla onnellisuuskäsityksillä on pitkä historia (Martela, 2014a). Onnellisuusteorioiden synty sijoittuu Aristoteleen ajoille, jolloin ajatus hyvästä elämästä, potentiansa täyttämisestä ja hyveiden mukaan elämisestä syntyi. Kristinuskon vallitessa länsimainen onnellisuuskäsitys kytkeytyi vielä tiukasti teologiaan. Onnellisuuden uskottiin vaativan elämistä Jumalan tahdon mukaan sekä lihallisten nautintojen sijasta onnellisuus löytyi Jumalaa koskevasta mietiskelystä. Nykyinen onnellisuuskäsitys alkoi kehittyä uuden ajan alussa, kun individualismi pääsi kehittymään ja ihminen nostettiin yksilönä maailmankuvan keskiöön (Martela, 2014a, s. 32-41).

Onnellisuus- ja hyvinvointiteorioiden käsittelyn avulla on tarkoitus tuoda esiin onnellisuuden eri puolet ja näkökulmat. Tämän selkiyttää onnellisuuden käsitettä sekä antaa mahdollisuuden tarkastella myöhemmin onnellisuutta lisääviä tekijöitä.

5.1 Positiivisen psykologian nunnatutkimus

Yksi kuuluisimmista positiivisen psykologian onnellisuustutkimuksista on nunnatutkimus, jossa tutkittiin 180 nunnaa (Danner, Friesen & Snowdon, 2001). Tutkimuksessa nunnat kirjoittivat oman elämäkertansa kuvailemalla elämänsä sekä omia syitänsä liittyä uskonnolliseen liikkeeseen. Nunnien kirjoitusten keskiöön pääsi nunnien tunteet ja se, kuinka nämä tunteet vaikuttivat heidän terveyteensä. Kirjoituksista eroteltiin positiiviset ja negatiiviset tunteet ja silmällä pidettiin sanoja kuten "onnellinen", "rakkaus", "kiitollisuus" ja "toivo". Positiiviset sanat olivat siis näin ollen tutkimuksessa onnellisuuden mittari. Tutkimustuloksista kävi ilmi vahva linkki positiivisten tunteiden ja pitkäikäisyyden välillä. Kuolleisuus oli kaksi ja puoli kertaa suurempi vähiten onnellisilla nunnilla verrattuna kaikista onnellisimpiin nunkiin. Tutkimuksen merkitys oli suuri, sillä tutkittavan ryhmän jäsenien elämät olivat keskenään hyvin samankaltaisia (Danner ym., 2001).

Länsimaalaisessa kulttuurissa vallitseva onnellisuuskäsitys korostaa positiivisia tunteita luonteen ja saavutuksien sijasta (Schueller, 2015). Voidaan ajatella, että nunnatutkimuksen tulokset perustuvat ajatukseen siitä, että positiiviset tunteet ovat onnellisuuden lähde. Myöhemmin monet onnellisuustutkijat ovat tuoneet esille positiivisten tunteiden merkityksen onnellisuudelle, mutta todenneet ettei se ole ainoa tekijä onnellisuuden saavuttamisessa (mm. Seligman, 2011; Nettle, 2005). Positiivisilla tunteilla voidaan nähdä olevan paljon vaikutusta onnellisuudelle, mutta positiivisten tunteiden pitäminen yksinään onnellisuuden mittarina voi jättää onnellisuuden kokemuksellisen kentän vajaaksi.

Nunnatutkimus tuo esiin myös onnellisuuden ja terveyden välisen yhteyden (Danner ym., 2001). Onnellisuuden mittarina olevat positiiviset tunteet vaikuttivat nunnien terveyteen ja sitä kautta heidän pitkäikäisyyteensä (Danner ym., 2001). Veenhoven (2008) on tutkinut onnellisuuden ja terveyden välistä yhteyttä ja tullut siihen tulokseen, että onnellisuus ei vaikuta jo valmiiksi sairaiden ihmisten pitkäikäisyyteen, mutta ennustaa kuitenkin pitkäikäisyyttä terveillä ihmisillä. Hän toteaa myös, että onnellisuuden vaikutus terveiden ihmisten pitkäikäisyyteen on huomattavan suuri ja jopa verrattavissa siihen, polttaako tupakkaa vai ei. Onnelliset ihmiset siis elävät pidempään, koska onnellisuus suojaa fyysistä terveyttä (Veenhoven, 2008).

5.2 PERMA-teoria

Positiivisen psykologian pioneereihin kuuluva Martin Seligman on kehittänyt PERMA-teorian viidestä onnen ulottuvuudesta. Seligman (2011) käyttää teoriassaan onnellisuuden sijasta hyvinvoinnin käsitettä, sillä hänen mielestään onnellisuus on vanhentunut käsite ja menettänyt merkityksensä. Teorian viisi elementtiä ovat positiiviset tunteet, uppoutuminen, merkitys, positiiviset ihmissuhteet ja aikaansaaminen. PERMA-teorian kaikki viisi onnen elementtiä sisältävät kolme ominaisuutta. Jokaisen elementin tulee yksinään edistää hyvinvointia ja toiseksi jokaista elementtiä tulisi tavoitella vain sen itsensä vuoksi. Kolmanneksi jokaisen elementin tulisi olla määriteltävissä riippumattomasti muista elementeistä (Seligman, 2011).

5.2.1 Positiiviset tunteet

Positiiviset tunteet ovat PERMA-teorian kulmakivi (Seligman, 2011). Teoriassa positiivisia tunteita ei kuitenkaan pidetä yksinään onnellisuuden mittarina, vaan ne pysyvät yhtenä osana

viidestä elementistä (Seligman, 2011). Positiiviset tunteet ovat monille myös ensimmäinen asia, joka tulee mieleen onnellisuudesta (Nettle, 2005). Monesti positiiviset tunteet itsessään mielletään onnellisuudeksi ja tuntuukin loogiselta ajatella niiden olevan onnellisuuden takana. Ihmisten kokemat positiiviset tunteet ovat tutkitusti mukana kaikista välittömämmissä onnellisuuden tunteissa (Nettle, 2005, s. 17). Positiiviset tunteet eivät ole yksissään ihmisten onnellisuuden takana, vaan ne mielletään oman henkisen kasvumme sivutuotteena (Franklin, 2010). Tunteita voi enemmänkin käyttää apuna ohjatessamme omaa toimintaamme. Saamme mielihyvää esimerkiksi käyttäytymällä ystävällisesti toisia kohtaan tai saavuttaessa tavoitteitamme. Positiiviset tunteet eivät siis ole onnellisuuden syy, vaan sen sivutuote (Franklin, 2010, s. 10). Positiiviset tunteet toimivat myös työkaluna ihmisten henkilökohtaisten ja sosiaalisten resurssien kehittämisessä, joka pitkällä tähtäimellä parantaa elämänlaatua (Fredrickson, 2001).

5.2.2 Tekemiseen uppoutuminen

Csikszentmihalyi (2005, s. 19) on alun perin määritellyt tekemiseen uppoutumisen flow-tilaksi: "Flow-tilassa ihminen on niin syventynyt toimintaansa, että mikään muu ei tunnu merkitsevän mitään. Kokemus itsessään tuottaa niin suurta iloa, että ihminen on valmis maksamaan siitä jopa suuren hinnan vain voidakseen tehdä sitä, mitä tekee". Csikszentmihalyi (2005, s. 18) mieltää flow-tilan ihmisen optimaaliseksi kokemukseksi. Seligman (2011) mukaan uppoutumisen tilan voi kokea esimerkiksi tekemällä työtä, opiskelemalla, piirtämällä, maalamalla ja urheilemalla.

PERMA-teoriassa uppoutumisen elementti täyttää kaikki kolme kriteeriä (Seligman, 2011). Uppoutumisen kokemusta etsitään vain sen itsensä tähden ja se on mitattavissa vain subjektiivisesti. Uppoutuminen lisää myös hyvinvointia ja onnellisuutta (Seligman, 2011). Csikszentmihalyi (2005) toteaa, että koemme parhaimmat hetket elämässämme silloin, kun sielumme ja ruumiimme ovat venyneet äärimmilleen yrittäessään suorittaa jotain vaikeaa ja arvokasta omasta tahdostaan. Emme löydä onnellisuutta tietoisesti, vaan saavutamme onnellisuuden olemalla täysillä mukana elämämme kaikissa yksityiskohdissa (Csikszentmihalyi, 2005, s. 16-18).

5.2.3 Merkitys

Merkitys voidaan nähdä tärkeänä osana ihmisten hyvinvointia ja onnellisuutta. Jotta esimerkiksi työ voitaisiin kokea mielekkääksi, tarvitsee se usein jonkin merkityksen. Martela (2014a) on pohtinut elämän merkitystä kahden eksistentiaalistisen peruskysymyksen kautta: 1) miten pysyn elossa? Ja 2) mikä tekee elämästä elämisen arvoista? Hänen mukaansa näihin kysymyksiin on neljä perusvastausta, jotka ovat vapaaehtoisuus, kyvykkyys, yhteenkuuluvuus ja hyväntekeminen (Martela, 2014a, s. 51-54; Ryan & Deci, 2000). Monesti koemme elämän arvokkaaksi silloin, kun pääsemme toteuttamaan itseämme (Martela, 2014a). Itsensä toteuttaminen kuitenkin vaatii vapaaehtoisuutta ja kykyä löytää tavan toteuttaa itseään. Ihminen on myös sosiaalinen olento ja elämämme on kytkeytynyt vahvasti toisiin ihmisiin, jonka vuoksi yhteenkuuluvuus on tärkeä osa elämän arvokkuuden kokemusta. Hyväntekeminen on myös erittäin vahva elämän merkityksellisyyden lähde, sillä silloin oma toimintamme kohdistuu jonkin meitä itseämme suuremman päämäärän edistämiseen (Martela, 2014a, s. 51-53).

5.2.4 Hyvät ihmissuhteet

PERMA-teoriassa ihmissuhteet nähdään parhaana lääkkeenä elämän vastoinkäymisiä vastaan (Seligman, 2011). Ystävällisyys muita kohtaan on tutkitusti yksi suurimmista hyvinvoinnin lisääjistä (Seligman, 2011). Dienerin ja Biswas Dienerin (2008, s. 50) mukaan ihmissuhteet ovat elintärkeä osa psykologista terveyttä. Heidän mielestään ilman positiivisia ihmissuhteita ei pysty todellisuudessa voimaan hyvin. Yksinkertaistettuna he kiteyttävät, että terveet sosiaaliset suhteet ovat välttämättömiä onnellisuudelle.

5.2.5 Aikaansaaminen

Me kaikki haluaisimme saada jotain aikaan elämässämme. Oli se sitten työ, harrastus, tai opiskelu, koemme yleisesti ottaen tarvetta saavuttaa itsellemme asetetut tavoitteet. Bdar (2009) toteaa tavoitteiden olevan yhteydessä hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Asioiden aikaansaamiseksi on siis hyvä asettaa itselleen tavoitteita (Pihjala, 2018). Tavoitteen on kuitenkin hyvä olla sellainen, johon pystymme itse vaikuttamaan. Muuten vaarana voi olla se, että asettamamme tavoite on riippuvainen muista tekijöistä, ja emme sen vuoksi pysty saavuttamaan sitä (Pihlaja, 2018).

5.3 Itseohjautuvuusteoria

Edward Deci ja Richard Ryan ovat kehittäneet itseohjautuvuusteorian, jonka mukaan ihmisen hyvinvoinnin perustana ovat kolme psykologista perustarvetta: kyvykkyys, omaehtoisuus ja yhteisöllisyys (Ryan & Deci, 2000). Itseohjautuvuusteorian taustalla on ajatus ihmisestä aktiivisena organismina (Martela, 2014b). Ihminen ei toimi maailmassa passiivisena ympäristöönsä reagoivana oliona, vaan ihminen toimii itseohjautuvana sekä itseään toteuttavana yksilönä (Martela, 2014b). Ryan & Decin (2000) mukaan teoria perustuu ajatukseen motivaatiosta ihmisten toiminnan takana. Motivaatiota on kahta erilaista, sisäistä ja ulkoista (Ryan & Deci, 2000). Myöhempien tutkimusten mukaan kyvykkyuden, omaehtoisuuden ja yhteisöllisyyden on todettu myös lisäävän merkityksellisyyttä, joka on yhteydessä onnellisuuteen (Martela, Ryan & Steger, 2017).

Martelan (2014b) mukaan kyvykkyydellä tarkoitetaan kokemusta siitä, että ihminen osaa oman hommansa ja saa aikaan asioita. Kyvykkyuden kokemuksen omaava työntekijä tuntee itsensä osaavaksi ja aikaansaavaksi sekä uskoo suoriutuvansa tehtävästä ansiokkaasti. Omaehtoisuudella taas tarkoitetaan kokemusta siitä, että ihminen on vapaa päättämään itse omista tekemisistään. Tekemistä ei ohjata ulkoa, vaan tekemisen motivaatio löytyy yksilön sisältä. Tiukasti kontrolloitu ja ohjattu tekeminen on omaehtoisuuden vastakohta. Omaehtoisuuden toteututtua yksilö kokee asian omakseen ja nauttii tekemisestä itsestään. Yhteisöllisyyden yhteys hyvinvointiin nähdään ihmisen perustavanlaatuisesta tarpeesta olla yhteydessä muihin ihmisiin (Martela, 2014b). Seligman (2011) yhdistää hyvät ihmissuhteet onnellisuuteen ja myös Diener ja Biswas-Diener (2008) toteavat ihmissuhteiden olevan tärkeitä hyvinvoinnillemme, koska läheiset ihmiset auttavat meitä niin monin eri tavoin (Seligman, 2011; Diener & Biswas-Diener, 2008, s. 54).

Nurmi ja Salmela-aro (2006) toteavat myös motivaation olevan yksi suurimmista tekijöistä, joka auttaa meitä ymmärtämään miksi toiset ihmiset ovat onnistuneet elämään onnellista elämää, kun taas toiset eivät. Motivaatioteoriat määrittävät ihmiset tulevaisuuteen suuntautuneina ja motivoituneina olentoina, jotka ovat kykeneväisiä määrittämään oman kohtalonsa asettamalla itselleen merkityksellisiä tavoitteita. Onnellisen elämän luominen ei kuitenkaan liity yksinään motivaatioon tai tilanteisiin, joissa ihmiset elävät, vaan enemmänkin siihen kuinka nämä kaksi saadaan yhdistettyä. Yksilön henkilökohtainen motivaatio muodostuu muun muassa persoonallisuudenpiirteistä, aikaisemmista oppimiskokemuksista,

arvoista, yhteiskunnasta, historiallisesta ajasta sekä sukupuolen rooleista (Nurmi & Salmela-aaro, 2006, s. 182-183).

5.4 Sonja Lyubomirskyn onnellisuusteoria

Onnellisuustutkija Sonja Lyubomirsky (2009) on kehittänyt onnellisuusteorian perustuen kaksostutkimuksiin, jossa nähdään onnellisuuden olevan 50 prosenttia geneistä riippuvaista. Olosuhteet sen sijaan vaikuttavat onnellisuuteen vain 10 prosentin verran ja jopa 40 prosenttia onnellisuudesta on sellaista, johon voimme itse vaikuttaa (Lyubomirsky, 2009, s. 29).

Lyubomirsky (2009) kumoaa samalla onnellisuuteen liittyviä myyttejä, jotka estävät monia ihmisiä saavuttamasta onnellisuutta. Ensimmäiseksi hän kumoaa myytin, jossa onnellisuus nähdään jonkinlaisena utopiana, joka ihmisten täytyy löytää. Monet ajattelevat saavuttavansa onnellisuuden saatuaan unelmatyöpaikan ja mentyään naimisiin sen oikean kanssa. Onnellisuutta odotetaan saapuvaksi näiden edellytysten täytyttyä (Lyubomirsky, 2009). Kuinka houkuttelevalta tuntuukin ajatus siitä, että onnellisuus olisi vain yhden tavoitteen päässä. Tämä ajatus antaa myös mahdollisesti lisämotivaatiota tekemiseen, mutta tyhjyyden ja pettymyksen tunteet voivat seurata perässä, jos tavoitteen saavuttamisen jälkeen huomaakin olevansa samanlaisessa mielentilassa kuin aikaisemminkin. Lyubomirsky (2009) toteaaakin, ettei onnellisuus kuitenkaan odota löytämistä, vaan se löytyy ihmisen itsensä sisältä ja siitä, kuinka itse tarkastelee ja lähestyy ympäröivää maailmaa. Toinen yleinen myytti onnellisuudesta on se, että onnellisuus saavutettaisiin jonkin tietyn elämänmuutoksen avulla. Tällainen ajattelu on jossittelua, eikä todellisuudessa pidä paikkaansa. Olosuhteiden muutoksella on teorian mukaan vain 10 prosentin vaikutus ihmisten onnellisuuteen. Kolmannen harhaluulon mukaan ajatellaan, että ihminen on luonnostaan onnellinen tai sitten ei (Lyubomirsky, 2009). Onnellisuuteen voi kuitenkin itse vaikuttaa ja se voidaan oppia (Lyubomirsky, 2009, s. 46).

5.5 Nykypsykologinen onnellisuuskäsitys

Diener ja Biswas-Diener (2008) toteavat modernin psykologisen tieteen tuoneen onnellisuuskeskusteluun uuden näkökulman: onnellisuus ei ole pelkästään miellyttävä olotila, vaan se on myös hyödyllistä. Onnellisuus on resurssi, joka kannattaa käyttää (Diener & Biswas-Diener, 2008, s. 15). Martelan (2014a) mukaan nykypsykologisessa tutkimuksessa onnellisuus voi tarkoittaa kolmea eri tekijää: positiivisia tunteita, elämäntyytyväisyyttä ja

eudaimonistisia onnellisuusperspektiivejä. Näitä tekijöitä tutkitaan ja mitataan erikseen (Martela, 2014a, s. 34). Daniel Nettle (2005) on kehittänyt nykypsykologiseen tutkimukseen perustuvan onnellisuusteorian, jossa onnellisuus jaetaan kolmeen eri tasoon: Hetkellisiin tunteisiin (kuten ilo ja nautinto), tunteiden arviointiin (kokemus hyvinvoinnista ja elämäntyytyväisyydestä) sekä elämänlaatuun (kukoistaminen, oman potentiansa täyttäminen) (Nettle, 2005, s. 18-20).

Ensimmäinen taso, hetkelliset positiiviset tunteet, ovat kaikista välitön onnellisuuden taso (Nettle, 2005, s. 17). Martela (2014a) toteaa positiivisiin tunteisiin keskittymisen olevan suoraviivaisin tapa lähestyä onnellisuutta. Onnellisuuden voidaan ajatella lisääntyvän, jos yksilö kokee paljon positiivisia tunteita ja vähän negatiivisia tunteita. Tämä lähestymistapa onnellisuuteen voi kuitenkin aiheuttaa ongelmia, sillä tutkimusten mukaan ihmisen voi olla vaikea muistaa minkälaisia tunteita hän on kokenut (Martela, 2014a, s. 35-36). Toinen onnellisuuden taso, tunteiden arviointi, perustuu yksilön kokemukseen hänen omasta hyvinvoinnistaan ja elämäntyytyväisyydestään (Nettle, 2005). Kun ihmiset sanovat olevansa onnellisia, he eivät koe positiivisia tunteita joka hetki, vaan enemmänkin tunteiden tasapainoa pitkällä tähtäimellä. Pitkällä tähtäimellä ihmiset kokevat siis olevansa tyytyväisiä elämäänsä. Kolmas onnellisuuden taso, elämänlaatu, on vaikeammin määriteltävissä. Käsitteen määrittäminen vaatii laajemman tajunnan onnellisuudesta ja se onkin tiivistettävissä Aristoteleen ajatukseen eudaimoniasta, jonka voi taas puolestaan tiivistää kukoistamiseksi ja yksilön oman potentian täyttämiseksi (Nettle, 2005, s. 17-20).

5.5.1 Kestävä onnellisuus

Nykypäivän ajankohtaiset ilmiöt, kuten kestävä kehitys ja ilmastonmuutos ovat muuttaneet ihmisten uskomuksia ja arvoja sekä sen myötä myös käsitystä onnellisuudesta. O'Brien (2005) on kehittänyt ajatuksen kestävästä onnellisuudesta, jonka saavuttamiseen ei tarvitse käyttää hyväkseen muita ihmisiä, ympäristöä ja tulevia sukupolvia. Ajatus kestävästä onnellisuudesta käsitteen takana on merkittävät hyödyt niin yksilölle, yhteisöille kuin maailmaanlaajuiselle hyvinvoinnille. Kestämättömän onnellisuuden tavoittelu taas voi johtaa suureen onnettomuuteen niin yksilöille kuin yhteiskunnalle. Kestävää onnellisuutta toteutetaan muun muassa kehittämällä asumiskelpoisia yhteisöjä, lapsiystävällisyyttä sekä koulutusta (O'Brien, 2005).

O'Brien (2008) on myöhemmässä tutkimuksessaan keskittynyt kestävän onnellisuuden kehittämisen mahdollisuuksiin yhteiskuntatasolla sekä kestävän onnellisuuden käsitteen opettamiseen yksilötasolla. Hän näkee, että kestävyyyteen pyrkimiseen liittyy kaksi haastetta. Ensimmäinen haaste on vanhentuneen ajatusmallin kumoaminen, jonka mukaan talouskasvu vastaa kehitystä. Toinen haaste taas on suosittu oletus, jonka mukaan kulutus johtaa onnellisuuteen. Esiin nousee myös monia kysymyksiä kestävän onnellisuuden mahdollisuuksista. Pystymmekö opettamaan kestävää onnellisuutta ja ovatko yksilöt valmiita tekemään parempia valintoja onnellisuuden vuoksi? Onko mahdollisuutta luoda yhteisöjä ja kaupunkeja, jotka tekevät ihmisistä kestävästi onnellisia? (O'Brien, 2008).

Kestävä kehitys on yhteiskunnallisesti ja maailmanlaajuisesti suuri kehittämisen kohde, johon pyritään erilaisilla poliittisilla päätöksillä. Ympäristöministeriö (2013) määrittelee kestävän kehityksen olevan jatkuvaa sekä ohjattua yhteiskunnallista muutosta, jonka päämääränä on turvata hyvät elämisen mahdollisuudet niin nykyisille kuin tuleville sukupolville. Tämän periaatteen mukaisesti ympäristö, ihminen ja talous otetaan tasavertaisesti huomioon päätöksenteossa ja toiminnassa (Ympäristöministeriö, 2013). Cloutier, Jambeck & Larson (2014) analysoivat tutkimuksessaan neljän kestävän kaupunkikehityksen indeksin ja asukkaiden onnellisuuden välistä yhteyttä monessa eri USA:n kaupungissa. Kaikissa tapauksissa kestävän kaupunkikehityksen ja onnellisuuden väliltä löytyi positiivinen yhteys (Cloutier ym., 2014). Tutkimus tukee siis onnellisuuden ja kestävän kehityksen positiivisia yhteyksiä, joka nousee tulevaisuudessa varmasti useammin keskustelun aiheeksi päätöksenteon yhteydessä.

6 Onnellisuuden lisäämisen keinot

Seuraavaksi käsittelen onnellisuuden lisäämisen keinoja ja kuinka yksilö voi konkreettisesti lisätä omaa onnellisuuttaan. Aloitan käymällä läpi onnellisuuden lisäämisen myyttejä ja jatkan käsittelemällä Martin Seligmanin onnellisuusharjoituksia, Sonja Lyubomirskyn teoriaa 12 onnellisuusaktiviteetista sekä ihmissuhteiden ja onnellisuuden välisiä yhteyksiä. Käyn läpi myös onnellisuutta lisääviä strategioita sekä onnellisuuden ja terveyden välistä yhteyttä.

6.1 Onnellisuuden lisäämisen myytit

Onnellisuuden lisäämiseen liittyy paljon myyttejä ja vääriä uskomuksia. Lyubomirsky (2009) toteaa osuvasti, että kaikista suurimmat esteet meidän ja onnellisuuden välissä ovat harhaluulot tekijöistä, jotka johtavat onnellisuuteen. Ympäröivä yhteiskuntamme ja kulttuurimme vahvistavat jatkuvasti harhaluuloja onnellisuudesta ja sitä lisäävistä tekijöistä sekä sen lisäksi nämä harhaluulot kiertävät kanssaihmistemme parissa, joka vahvistaa entisestään vääriä käsityksiä (Lyubomirsky, 2009, s. 45). Nykypäivänä jatkuvasti kehittyvä sosiaalinen media on suuressa roolissa, mitä tulee onnellisuuteen johtavien tekijöiden harhaluuloihin. Ihmiset saavat jatkuvalla syötöllä tietoa muiden ihmisten elämistä, joista näytetään pelkästään parhaat puolet. Samalla sosiaalista mediaa käyttävillä ihmisillä on jatkuvasti mahdollisuus vertailla omaa elämäänsä kaikkien muiden elämiin, jotka eivät todellisuudessa ole sitä miltä näyttävät. Upeat kuvat lomamatkoista, uusista vaatteista, hienoista asunnoista ja autoista voivat saada ihmiset tavoittelemaan samoja asioita ja samalla ajatella niiden lisäävän onnellisuutta. Lyubomirskyn (2009) teorian mukaan näillä tekijöillä on kuitenkin hyvin pieni vaikutus onnellisuuteen, vain 10 prosentin verran. Hänen mukaansa etsimme onnellisuutta monesti vääristä paikoista, ja samalla todelliset onnellisuuden lähteet jäävät huomiotta. Onnellisuus ei odota jossain löytämistään eikä onni ei ole jossain, vaan se on ihmisen itsensä sisällä. Onnellisuutta voi yksinkertaisesti opetella toimimalla onnellisen ihmisen tavoin (Lyubomirsky, 2009, s. 20-67).

Valitettavan usein sosiaalisen median selailu ja itsensä vertailu voi johtaa siihen, että raha mielletään onnellisuuden lähteeksi. Raha monesti myös liitetään ihailtavien ihmisten hulppeiden elämien mahdollistajaksi. Franklin (2010) huomauttaa, että rahalla ja onnellisuudella on kuitenkin heikko yhteys keskenään. Raha tekee onnelliseksi tiettyyn pisteeseen saakka, mutta välttämättömien asioiden omistamisen jälkeen (kuten ruoka,

vaatetus, asunto) raha ei enää vaikuta onnellisuuteen. Köyhyys voi kuitenkin olla yhteydessä onnettomuuteen, mutta välttämättömien asioiden omistamisen jälkeen ero on pieni. Tärkeämpää onnellisuuden kannalta on enemmänkin jonkin asian tekeminen kuin omistaminen. Tekeminen tekee hyvää keholle sekä sielulle ja tekemisen myötä on mahdollisuus päästä ihmisen optimaaliseen kokemukseen eli flow-tilaan (Franklin, 2010, s. 4-55).

Länsimaalaisessa kulttuurissa suurelta osalta ihmisistä ei puutu enää perustarpeita, mutta useasti raha mielletään silti onnellisuuden lähteeksi. Knabe, Schöb & Weimann (2015) toteavat tämän taustalla olevan toisen maailmansodan jälkeisen maailman tarpeet onnellisuuden lisäämiseksi: Ihmiset halusivat taloudellista vaurautta unohtaakseen sodan kauhut. Taustalla oli ajatus tulevaisuudesta, johon ihmiset pystyivät ja halusivat uskoa. Näin ollen sodan jälkeisenä aikana onnellisuuden tavoittelu tarkoitti enimmäkseen vaurautta sekä turvaa. Materialistiset ja taloudellisen vaurauden arvot jylläävät vieläkin suurilta osin yhteiskunnassamme, mutta muutostakin on tapahtunut. Esimerkiksi ilmastonmuutos on saanut ihmisiä liikkeelle vastustamaan materialistisia arvoja ja puhumaan kestävästä kehityksen puolesta (Knabe ym., 2015, s. 3-4).

6.2 Martin Seligmanin onnellisuusharjoitukset

Martin Seligman (2011) on kehittänyt kolme onnellisuusharjoitusta, joiden väitetään lisäävän onnellisuutta. Takana on ajatus, että onnellisuutta voi itse luoda omalla toiminnallaan. Nämä kolme harjoitusta ovat kiitollisuusharjoitus, mikä meni hyvin-harjoitus ja omien vahvuuksien tunnistamisen harjoitus (Seligman, 2011).

Seligmanin (2011) mukaan kiitollisuus voi lisätä onnellisuutta ja elämäntyytyväisyyttä, sillä kiitollisuutta tuntiessamme hyödynemme sen luomista positiivisista mielikuvista. Myös Lyubomirsky (2009) toteaa kiitollisuuden olevan yleinen strategia onnellisuuden lisäämiseksi. Kiitolliset ihmiset ovat energisempiä, onnellisempia sekä kokevat enemmän myönteisiä tunteita (Lyubomirsky, 2009, s. 88). Kiitollisuuden ilmaiseminen muille voi myös vahvistaa ihmissuhteitamme, jotka tutkitusti lisäävät hyvinvointia ja onnellisuutta (Seligman, 2011). Seligmanin luomassa kiitollisuusharjoituksessa kokeillaan, millaista on osoittaa kiitollisuutta harkitusti ja tarkoituksenmukaisesti. Tehtävänä on kirjoittaa kiitollisuuskirje valitulle henkilölle ja toimittaa kirje hänelle henkilökohtaisesti. Kyseisen kirjeen tulisi olla konkreettinen ja noin 300 sanaa pitkä. Kirjeessä tulisi myös ilmaista tarkasti, kuinka tämä

kyseinen henkilö on vaikuttanut omaan elämään. Kirjeen toimittamisen jälkeen tulisi nähdä kirjeen vastaanottava henkilö kasvotusten ja lukea kirje yhdessä sekä tarkkailla omia sekä toisen reaktioita. Onnellisuuden tulisi lisääntyä ja masennuksen laskea kuukausi harjoituksen jälkeen (Seligman, 2011).

Seligman (2011) toteaa ihmisillä olevan tapana miettiä enemmän sitä, mikä menee vikaan, kuin sitä, mikä menee hyvin. Liialla keskittymisellä negatiivisuuteen on kuitenkin valitettavasti yhteys lisääntyviin ahdistus- ja masennusoireisiin. Mikä meni hyvin-harjoitus keskittyy positiivisen kautta ajattelemiseen eli harjoituksen sanoin siihen, mikä elämässä menee hyvin. Harjoituksessa on tarkoitus kirjoittaa alas joka ilta kolme asiaa, jotka menivät hyvin ja miksi ne menivät hyvin. Tuloksena ovat lisääntyvä onnellisuus ja vähentyneet masennusoireet (Seligman, 2011).

Omien vahvuuksien tunnistamisharjoituksessa on tarkoitus löytää omat vahvuudet sekä samalla löytää niille myös käyttöä (Seligman, 2011). Omien vahvuuksien tunnistamiseksi tulisi tehdä Chris Petersonin kehittämä kyselylomake, joka kartoittaa tekijän vahvuuksia. Vastaukset saatuaan tulisi kohdistaa huomio ennen kaikkea omien vahvuuksien järjestykseen ja miettiä, oliko tuloksissa yllätyksiä. Kyselyn tekemisen jälkeen tulisi harjoittaa vähintään yhtä vahvuutta viikon ajan joko töissä tai vapaa-ajalla. Näin varmistetaan, että vahvuuden käyttämiselle löytyy aikaa. Harjoituksen tuomat edut ovat muun muassa omien vahvuuksien luoma ilo sekä innostus, tunne oman itsensä löytämisestä ja vahvuuksien käytön jälkeinen virkistävä olo (Seligman, 2011).

Seligmanin (2011) onnellisuusharjoitukset ovat selvästi yhteydessä PERMA-teoriaan. Kiitollisuusharjoituksen avulla on tarkoitus parantaa omia ihmissuhteitaan, jotka onnistumisellaan ovat yhteydessä onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Mikä meni hyvin-harjoituksella on perimmäisenä tarkoituksena lisätä positiivista ajattelua ja positiivisia tunteita. Positiiviset tunteet ovat myös PERMA-teorian mukaan yhteydessä koettuun onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Omien vahvuuksien tunnistamisharjoituksessa yksilön on tarkoitus löytää omat vahvuutensa ja sen myötä päästä harjoittamaan niitä. Kun yksilö pääsee harjoittamaan omia vahvuuksiaan rajattomasti, on mahdollisuus päästä flow-tilaan. Flow-tila on myös yksi PERMA-teorian viidestä onnellisuutta lisäävistä tekijöistä (Seligman, 2011).

6.3 Sonja Lyubomirskyn 12 onnellisuusaktiviteettia

Lyubomirsky (2009) on tehnyt havaintoja onnellisimmista tutkimukseen osallistujista. Havainnot osoittivat, että onnelliset ihmiset uhraavat paljon aikaa ihmissuhteilleen sekä ilmaisevat kiitollisuuttaan ahkerasti. Lisäksi he suhtautuvat optimistisella asenteella tulevaisuuteen ja ovat aina valmiita auttamaan muita. Onnelliset ihmiset nauttivat elämästä, harrastavat paljon liikuntaa ja omistautuvat elämänmittaisille tavoitteille. Onnelliset ihmiset eivät kuitenkaan ole muita enempää turvassa elämän tragedioilta ja stressiltä, vaan he kokevat niitä myös. Mikä erottaa heidät muista on se, että heidän vahvuutensa auttaa heitä selviämään vaikeimmistakin asioista (Lyubomirsky, 2009, s. 31-32).

Lyubomirsky (2009) on kehittänyt teoriansa pohjalta 12 onnellisuusaktiviteettia, joiden tulisi lisätä onnellisuutta. 12 onnellisuusaktiviteetin menetelmä perustuu Lyubomirskyn teoriaan, jonka mukaan onnellisuuteen voi itse vaikuttaa 40 prosentin verran. Onnellisuusaktiviteetit ovat kiitollisuuden harjoittaminen, optimismin vaaliminen, liian ajattelun ja sosiaalisen vertailun välttäminen, sosiaalisiin suhteisiin panostaminen, hyvien tekojen harjoittaminen, anteeksiannon opettelu, tavoitteisiin sitoutuminen, kehosta huolehtiminen, uskonnon ja hengellisyyden harjoittaminen, selviytymiskeinojen kehittäminen, nykyhetkessä eläminen ja elämän iloista nauttiminen. Lyubomirsky painottaa, että onni luodaan ja rakennetaan itse ja jos haluaa saavuttaa kestävän onnen, täytyy myös tehdä pysyviä muutoksia. Hän toteaa myös, että tietoinen ja ponnistelua vaativa toiminta vaikuttaa voimakkaasti onnellisuuteen ja ympäröiviin olosuhteisiin. Jos ihminen haluaa tulla onnelliseksi, hän voi saavuttaa sen opettelemalla toimimaan onnellisen ihmisen tavoin (Lyubomirsky, 2009, s. 33-67).

Lyubomirskyn 12 onnellisuusaktiviteetin teoria saa tukea tutkimuksesta, jossa tutkittiin onnellisuutta tavoittelevien ihmisten onnellisuusaktiviteettien käyttöä. Parks, Della Porta, Piercen, Zilcan ja Lyubomirskyn (2012) tutkimuksen tarkoituksena oli määrittää 14 onnellisuusaktiviteetin käyttöä ja kuinka niiden käyttö heijasti tapaa, joilla aktiviteetteja oli tutkittu kokeellisissa tutkimuksissa. Tutkimuksen mukaan osallistujien käytetyimmät onnellisuusaktiviteetit onnellisuuden lisäämiseksi olivat hyvien tekojen harjoittaminen, kiitollisuuden harjoittaminen, tavoitteisiin sitoutuminen, optimismin vaaliminen, kehosta huolehtiminen sekä sosiaalisten suhteiden vaaliminen. 14 aktiviteetista kaikista tärkein ja merkityksellisin osallistujille oli sosiaalisten suhteiden vaaliminen (52.6%). Vain 3.5 prosenttia osallistujista ilmoitti, että heille tärkeimpänä pidetty onnellisuusaktiviteetti puuttui listasta. Tämä viittaa siihen, että luettelo onnellisuusharjoituksista antaa todellisen kuvan

harjoituksista, joilla on merkitystä onnellisuuden lisäämisen kannalta. Osallistujat ilmoittivat myös harjoittavansa tärkeimpänä pitamiään onnellisuusharjoituksia useita kertoja viikossa tai jopa lähes päivittäin. Tutkimuksen tulokset siis antavat tukea empiirisesti tutkituille onnellisuusaktiviteeteille ja niiden käytölle todellisessa maailmassa (Parks ym., 2012).

6.4 Ihmissuhteet ja onnellisuus

Ihmissuhteilla ja onnellisuudella on tutkimusten mukaan selvä yhteys (Diener & Biswas-Diener, 2008). Onnellisilla ihmisillä on toimivampia ihmissuhteita ja hyvät ihmissuhteet tekevät ihmisistä onnellisempia. Onnellisuus ja ihmissuhteet ovat kaksisuuntainen tie, jossa toinen täydentää toistaan (Diener & Biswas-Diener, 2008, s. 66).

Sosiaaliset suhteet, tarkemmin määriteltynä toimivat ihmissuhteet tulevat esiin monissa onnellisuusteorioissa onnellisuutta edistäväksi tekijäksi. Muun muassa PERMA-teoria ja itseohjautuvuusteoria painottavat ihmissuhteiden sekä yhteenkuuluvuuden tärkeyttä onnellisuudelle (Seligman, 2011; Ryan & Deci, 2000). Diener ja Biswas-Diener (2008) painottavat, että ihmissuhteet ovat elintärkeitä psykologiselle hyvinvoinnille ja onnellisuudelle. Ilman ihmissuhteita emme yksinkertaisesti voi kukoistaa, eli toisin sanoen ne ovat välttämättömiä onnellisuudellemme (Diener & Biswas-Diener, 2008, s. 50). Chopik ja O'Brien (2017) tuovat myös esiin tutkimuksessaan mielenkiintoisen yhteyden ihmissuhteiden, onnellisuuden ja terveyden välillä. Tutkimuksen tulos osoitti, että onnellisella puolisoilla on positiivinen vaikutus omaan terveyteen (Chopik & O'Brien, 2017) Dienerin ja Biswas-Dienerin (2008, s. 52-54) tutkimuksen mukaan ihmiset tuntevat positiivisia tunteita ollessaan muiden ihmisten seurassa. Heidän kiinnostavin löytönsä oli se, että jopa introvertit kokivat enemmän positiivisia tunteita muiden ihmisten seurassa kuin yksin ollessaan. He painottavat ihmissuhteiden tärkeyttä onnellisuudelle erittelemällä syitä, millä tavoin ihmissuhteet edistävät onnellisuutta. Ensinnäkin toiset ihmiset antavat mahdollisuuden rakastaa ja olla rakastettu. Toiseksi hyvät ihmissuhteet tuovat turvaa jokapäiväiseen elämään. Kolmanneksi rakastavat ihmiset antavat meille tilaa kasvaa ja kehittyä.

Myös Lyubomirsky (2009) ottaa esille sen, että ihmissuhteilla ja onnellisuudella näyttäisi olevan kaksisuuntainen syy-seuraussuhde. Sosiaaliin suhteisiin panostaminen on yksi Lyubomirskyn 12 onnellisuusaktiviteetista, joita harjoittamalla voi lisätä omaa onnellisuuttaan. Onnellisuusaktiviteetit perustuvat Lyubomirsky teoriaan, jossa tietoisella toiminnalla nähdään olevan onnellisuuteen 40 prosentin vaikutus. Sosiaaliin suhteisiin

panostamiseen kuuluu muun muassa hyvien tekojen harjoittamista ja sosiaalisten suhteiden vaalimista. Lyubomirskyn tutkimuksessa kävi ilmi, että huomaavaisuus ja anteliaisuus lisäsivät huomattavasti osallistujien onnellisuutta, eli tutkimuksessa hyviä tekoja tehneiden onnellisuus lisääntyi selvästi. Hyvien tekojen tekeminen osoittautui siis tehokkaaksi tavaksi lisätä onnellisuutta. Sosiaalisten suhteiden vaalimiseen liittyy taas ajatus yhteenkuuluvuuden, sosiaalisen tuen ja rakkauden merkityksestä onnellisuudelle. Läheiset ihmiset tekevät ihmisen onnelliseksi, mutta onnelliset ihmiset myös löytävät helpommin elämäkumppanin ja ystäviä (Lyubomirsky, 2009, s. 29-130). Toimivat ihmissuhteet ovat siis elintärkeitä onnellisuudelle ja mahdollisesti lähes suurin onnellisuutta lisäävä yksittäinen tekijä. Ilman muita ihmisiä emme pidemmän päälle pysty elämään täysin onnellista elämää.

6.5 Onnellisuutta lisäävät strategiat

Lyubomirskyn (2009) mukaan on täysin yksilön omissa käsissä, tuleeko hänestä onnellisempi. Onnellisuus edellyttää tietynlaista omistautumista ja ponnistelua sekä valmiutta muutokseen. Tärkeää on myös omata tietoa siitä, kuinka edetä onnellisuutta lisäävällä polulla (Lyubomirsky, 2009, s. 18). Tkach ja Lyubomirsky (2006) ovat tutkineet opiskelijoiden käyttämiä strategioita onnellisuuden lisäämiseksi. Analyysin kohteena oli kahdeksan erilaista onnellisuusstrategiaa, jotka olivat 1) yhteenkuuluvuus, 2) juhlinta, 3) tavoitteiden saavuttaminen, 4) toimeton vapaa-aika, 5) aktiivinen vapaa-aika, 6) uskonto, 7) mielenhallinta ja 8) suorat yritykset lisätä onnellisuutta. Tulosten mukaan strategioiden käyttämisen osuus oli 52 prosenttia itse ilmoitetun onnellisuuden varianssista. Vahvimmat strategiat onnellisuuden lisäämisen kannalta olivat mielenhallinta, suorat yritykset lisätä onnellisuutta, yhteenkuuluvuus, uskonto, juhliminen sekä aktiivinen vapaa-aika. Tutkimuksen tuloksista tuli esille myös sukupuolieroja. Miehet käyttivät mieluummin onnellisuutta lisäävinä strategioina aktiivisen vapaa-ajan toimintaa ja mielenhallintaa, kun taas naiset suosivat tavoitteiden saavuttamista, yhteenkuuluvuutta, uskontoa sekä toimetonta vapaa-aikaa (Tkach & Lyubomirsky, 2006).

Myös Eryilmaz (2014) on tutkinut turkkilaisten aikuisten käyttämiä strategioita onnellisuuden lisäämiseksi. Strategiat eroteltiin sen mukaan, käytettiinkö niitä kotona, kodin ulkopuolella vai töissä. Aikuisten käyttämillä onnellisuusstrategioilla näyttäisi olevan joitain yhteisiä tekijöitä riippumatta siitä käytetäänkö strategioita kotona, kodin ulkopuolella tai töissä. Nämä tekijät olivat 1) positiivisten ihmissuhteiden ylläpitäminen, 2) toiveiden täyttäminen, 3)

onnellisen käyttäytymisen näytteleminen/esittäminen, 4) palveluksien tekeminen, 5) mielentilan hallitseminen, 6) uskonnollisten velvollisuuksien suorittaminen ja 7) tiettyjen onnellisuusstrategian käytön vältteleminen. Muita käytettyjä strategioita onnellisuuden lisäämiseksi olivat toiveikas ajattelu, fyysisen hyvinvoinnin lisääminen, velvollisuuksien täyttäminen, elinvoiman lisääminen, onnettomuutta aiheuttavan ongelman ratkaiseminen, sosiaalisen tuen saaminen ja antaminen sekä etääntyminen onnettomuutta aiheuttavista tekijöistä. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että aikuiset käyttävät useita erilaisia strategioita lisätäkseen onnellisuutta jokapäiväiseen elämäänsä (Erylimaz, 2014).

6.6 Terveys ja onnellisuus

Terveydellä ja onnellisuudella on monissa eri tutkimuksissa todettu olevan positiivinen yhteys (Veenhoven, 2008; Chopik & O'Brien, 2007; Kinnunen, Valtonen & Virtanen, 2011). Myös nunnatutkimus osoitti onnellisuudella ja pitkäikäisyydellä olevan vahva yhteys keskenään (Danner ym., 2001). WHO määrittelee terveyden täydelliseksi fyysiseksi, henkiseksi ja sosiaalisesti hyvinvoinniksi, eikä pelkästään sairauden puuttumisen tilaksi (WHO, 2006). Hyvinvointi ja onnellisuus on tämänkin määritelmän osalta tärkeä terveyden osa-alue. Voiko siis terveydestä huolehtimalla lisätä onnellisuutta ja toisinpäin?

Kinnusen, Valtosen, & Virtasen (2011) tutkimuksen mukaan onnellisuudella ja terveydellä on yksisuuntainen vaikutus: onnellisuudella on selvä positiivinen vaikutus terveyteen. Terveydellä ei löydetty olevan tilastollisesti merkitsevää vaikutusta onnellisuuteen. Kinnunen ym., (2011) ovat sitä mieltä siitä, että ihmisten onnellisuus tulisi ottaa politiikassa ja päätöksenteossa esille entistä useammin. Kansalaisten onnellisuus on terveyden voimavara, joka taas toisaalta vaikuttaa positiivisesti yhteiskunnan toimintaan (Kinnunen ym., 2011). Kun onnellisuuden on todettu lisäävän fyysistä terveyttä, on terveyttä mahdollista edistää erilaisilla ihmisten onnellisuutta lisäävillä päätöksillä ja toimilla (Veenhoven, 2008). Veenhoven (2008) mainitsee kolme tapaa, joiden avulla onnellisuutta voidaan lisätä erilaisten toimien myötä. Ensimmäiseksi hän mainitsee, että ihmisiä tulisi auttaa elämään onnellisemmin esimerkiksi tarjoamalla tietoon perustuvia neuvoja onnellisuudesta sekä tarjoamalla asiantuntevaa elämäntapaneuvontaa. Toinen keino olisi parantaa hoitolaitosten elinkelpoisuutta ja kolmas onnellisuuden edistämisen keino olisi yrittää kehittää yhteiskuntaa elinkelpoisemmaksi (Veenhoven, 2008).

Terveellisillä elämäntavoilla sen sijaan on tutkitusti vaikutus yksilön kokemaan onnellisuuteen (Kye, Kwon & Park, 2016). Kye, Kwon ja Park (2016) tutkivat onnellisuuden ja erilaisten terveellisten elämäntapojen yhteyksiä etelä-korealaisilla nuorilla. Tuloksissa korkeampi onnellisuuden taso oli yhteydessä tupakoimattomuuteen ja alkoholittomuuteen, aamupalan syömiseen, jokapäiväiseen hedelmien ja kasviksien syömiseen, fyysiseen aktiivisuuteen sekä hyviin yöuniin (Kye ym., 2016). Terveellisten ruokien, kuten hedelmien ja vihannesten syömisellä on myös Mujicin ja Oswaldin (2016) tutkimuksessa osoitettu olevan positiivinen yhteys koettuun hyvinvointiin. Ihmisten motivaatio syödä terveellisesti on kuitenkin heikkoa, sillä fyysiset terveysvaikutukset näkyvät paljon pidemmällä aikavälillä (Mujicic & Oswald, 2016). Lyubomirsky (2009) on ottanut esiin kehosta huolehtimisen tärkeyden onnellisuutta tavoitellessa. Esimerkiksi liikunta kohottaa itsetuntoa ja antaa tunteen oman kehon ja terveyden hallinnasta, joka edistää hyvinvointia (Lyubomirsky, 2009, s. 226). Nämä tulokset voivat rohkaista panostamaan terveellisempiin elämäntapoihin niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla. Yhteiskuntatasolla tärkeää ovat terveyttä ja terveellisiä elämäntapoja edistävät päätökset, kun taas yksilötasolla korostuvat jokapäiväiset valinnat. Yksilön on siis mahdollista lisätä omaa onnellisuuttaan päivittäisillä terveellisillä valinnoilla.

7 Tulosten tarkastelu ja pohdinta

Tutkin kandidaatintutkielmassani positiivisen psykologian käsityksiä ja teorioita onnellisuudesta sekä sitä, kuinka yksilö voi lisätä omaa onnellisuuttaan. Tutkimuskysymykseni olivat: "Millaisia onnellisuusteorioita psykologiassa on? Miten onnellisuusteoriat mallintavat onnellisuuden ja hyvinvoinnin lisäämistä? Sekä millä tavoin yksilö voi lisätä omaa onnellisuuttaan?". Mielestäni tutkimusongelmani on kovin ajankohtainen, sillä suurin osa ihmisistä tavoittelee onnellista elämää. Onnellisuuden käsitteellinen kenttä on kuitenkin hyvin hajanainen ja media pursuaa erilaisia onnellisuus- ja hyvinvointioppaita, joiden menetelmät eivät ole tutkitusti todistettuja. Koin tärkeäksi lähteä etsimään tutkittua tietoa aiheesta sekä päästä erittelemään tiedon seasta olennaisimmat ja tutkitusti todistetut määritelmät sekä onnellisuudesta että sen lisäämisestä.

Ensin perehdyin positiivisen psykologian, onnellisuuden ja hyvinvoinnin käsitteisiin. Positiivinen psykologia keskittyy häiriökeskeisen psykologian tutkimuskohteiden sijasta hyvinvoinnin ja onnellisuuden tutkimiseen, jotka ovat positiivisen psykologian tärkeimpiä tutkimuskohteita (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Onnellisuutta ja hyvinvointia voidaan lähteä tarkastelemaan eudaimonististen ja hedonististen käsitysten valossa. Keskityin tutkielmassani pääpiirteittäin eudaimoniseen käsitykseen onnellisuudesta ja hyvinvoinnista. Onnellisuutta ja hyvinvointia voidaan pitää myös usein toistensa synonyymeinä, joka vaikeuttaa käsitteiden erottelua. Useimmissa määritelmissä hyvinvointi nähdään laajempänä käsitteenä ja onnellisuus hyvinvoinnin osa-alueena. Keskityin tutkielmassani tutkimaan onnellisuutta, mutta käytin myös hyvinvoinnin käsitettä silloin kun se oli rinnastettavissa onnellisuuden käsitteeseen. Onnellisuuden käsitettä on vaikea määritellä, sillä käsitteen määritelmä on olosuhteista riippuvainen. Myös monet erilaiset näkökulmat onnellisuudesta vaikeuttavat sen yksiselitteistä määrittelyä. Tärkeimpinä tekijöinä nousi esille, että onnellisuus voidaan nähdä elämän tarkoituksena, voimavarana sekä sisäisenä tilana, jota ihmisen täytyy vaalia (Csikszentmihalyi, 2005; Lyubomirsky, 2009; Airaksinen, 2011). Onnellisuus ei pelkästään tunnu hyvältä, vaan se myös auttaa toimimaan paremmin elämän eri osa-alueilla (Diener & Biswas-Diener, 2008).

Toiseksi tarkastelin, millaisia onnellisuusteorioita psykologiassa on ja kuinka nämä teoriat mallintavat onnellisuuden ja hyvinvoinnin lisäämistä. Käsittelin tutkimuksessani nunnatutkimusta, PERMA-teoriaa, Sonja Lyubomirskyn onnellisuusteoriaa, Ryan & Decin

itseohjautuvuusteoriaa sekä nykypsykologista onnellisuuskäsitystä. Yleisesti ottaen teorioissa tarkasteltiin onnellisuutta eri näkökulmista, mutta pääpiirteittäin teorioissa tuli esiin samoja asioita. Teorioissa useimmiten esiin tulevat onnellisuuteen vaikuttavat tekijät olivat hyvät ihmissuhteet, positiiviset tunteet sekä kyvykkyys ja tavoitteiden saavuttaminen (Danner ym., 2011; Seligman, 2011; Ryan & Deci, 2000; Lyubomirsky 2009; Nettle, 2005). Teorioissa korostuivat eudaimonisen käsityksen mukaiset käsitykset onnellisuudesta. Esimerkiksi kyvykkyys ja tavoitteiden saavuttaminen tähtäävät itsensä toteuttamiseen ja oman täyden potentiaalinsa täyttämiseen. Yksilön oma toiminta onnellisuuden mahdollistajana korostui teorioissa. Muun muassa Lyubomirskyn onnellisuusteoriasta, PERMA-teoriasta ja itseohjautuvuusteoriasta oli luettavana samankaltainen viesti: Ihminen toimii omassa elämässään aktiivisena toimijana, jonka myötä yksilöllä on mahdollisuus omalla toiminnallaan vaikuttaa onnellisuuteensa.

Nykypsykologinen tutkimus on tuonut uuden näkökulman onnellisuuteen: onnellisuus nähdään resurssina, joka tulisi käyttää, jotta yksilöt ja yhteiskunta pystyisivät voimaan mahdollisimman hyvin (Diener & Biswas-Diener, 2008). Nykypäivän ajankohtaiset ilmiöt ovat myös muuttaneet käsitystä onnellisuudesta ja tavoitteena on toteuttaa onnellisuutta kestäväällä tavalla, joka ei käytä hyväksi tulevia sukupolvia, ympäristö ja muita ihmisiä (O'Brien, 2005). Tässä korostuvat teot niin yksilö kuin yhteiskuntatasolla. Esimerkiksi yksilön tekemät kestävä kehityksen ja ympäristön hyvinvoinnin mukaiset valinnat voivat lisätä hyvinvointia vahingoittamatta ketään. Yhteiskuntatasolla tehtävät kestävä kehitystä ja ympäristön hyvinvointia tavoittelevat päätökset tavoittelevat mahdollisimman suurta hyvinvointia niin ympäristön, ihmisten kuin tulevien sukupolvien kannalta.

Kolmanneksi tarkastelin keinoja, joiden avulla yksilö voi lisätä omaa onnellisuuttaan. Kävin läpi onnellisuuden lisäämisen myyttejä, Martin Seligmanin onnellisuusharjoituksia, Sonja Lyubomirskun 12 onnellisuusaktiviteetin teoriaa sekä onnellisuutta lisääviä strategioita. Tarkastelin myös onnellisuuden ja ihmissuhteiden sekä onnellisuuden ja terveyden välisiä yhteyksiä. Onnellisuutta lisäävien keinojen tarkastelussa korostui myös selvästi yksilön oman toiminnan vaikutus omaan onnellisuuteen. Kyen, Kwonin ja Parkin (2016) sekä Mujicin ja Oswaldin (2016) mukaan yksilö voi lisätä onnellisuuttaan tekemällä päivittäisin terveellisiä valintoja kuten liikkumalla, syömällä terveellisesti ja nukkumalla hyvin. Tärkeinä asioina onnellisuuden lisäämisessä korostuivat myös positiiviset ihmissuhteet, oman mielentilan hallitseminen, tavoitteiden asettaminen ja hyvien tekojen sekä kiitollisuuden harjoittaminen

(Seligman 2011; Lyubomirsky, 2009; Diener & Biswas-Diener, 2008; Tkach & Lyubomirsky, 2006; Erylimaz, 2014).

Työn sijoittuminen kevääseen 2020 tuo onnellisuuden ja hyvinvoinnin tutkimukseen uuden näkökulman. Koronaviruksen vuoksi koko maailma elää poikkeustilassa ja kriisin keskellä arjen perusteet järkkyvät monien ihmisten kohdalla. Päättään nostaa pelko ja ahdistus viruksesta, sairastumisesta ja läheisten terveydestä. Taloudellinen tilanne kärsii maailmanlaajuisesti työpaikkojen menetysten ja lomautusten myötä, joka johtaa myös yksilö- ja yritystasolla tasolla suuriin taloudellisiin vaikeuksiin. Portefield (2020) kertoo 36 prosenttia amerikkalaisista vastanneen kyselyyn, että koronaviruksella on suuri vaikutus heidän mielenterveyteensä. Kriisin keskellä monien mielen päälle nousevat kysymykset tasa-arvosta ja siitä, kuinka tasa-arvoisesti kriisin vaikutukset jakautuvat väestön kesken. Voidaan kysyä, millaiset vaikutukset tapahtumilla on hyvinvointiin ja onnellisuuteen? Ja kuinka tasaisesti hyvinvointi ja onnellisuus jakautuu väestön keskuudessa? Hyvin paljon on kiinni myös kriisin jälkeisestä ajasta, poliittisista päätöksistä ja kuinka maailmaa ja yhteiskuntaa aletaan rakentamaan uudestaan kriisin päätyttyä. Oikeanlaisten päätösten ja tukien myötä kriisin haittavaikutuksia pystytään osittain vähentämään. Becchettin, Massarin ja Naticchionin (2014) mukaan onnellisuuden epätasa-arvoa vähentävät ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta lisäävät tekijät ovat koulutus, taloudellinen suorituskyky, korkeammat tulot sekä alhainen työttömyysaste (Becchett ym., 2014). Kaikki nämä tekijät ovat saaneet kovan kolauksen viruksen myötä ja aika näyttää, kuinka tuhoja saadaan korjattua.

Kriisin keskellä, jossa jokapäiväisiä toimia rajoitetaan, joutuvat ihmiset keksimään uusia selviytymiskeinoja tasapainottaakseen elämäänsä. Kriisin negatiivisista vaikutuksista huolimatta näen kuitenkin mahdollisuuden löytää merkityksellisyyttä uudennlaisista ja yksinkertaisimmista asioista. Kun ihmiset eivät saa luontoaan vasten olla fyysisessä sosiaalisessa kanssakäymisessä toistensa kanssa, viettää vapaa-aikaansa kuntosalilla, leffateattereissa tai ravintoloissa, ovat monet suunnanneet luontoon liikkumaan. Baxterin ja Pelletierin (2009) mukaan ihmisillä on psykologinen tarve kokea yhteyttä luonnon kanssa kognitiivisella, emotionaalisella ja fyysisellä tavalla. Modernissa maailmassa ihmiset asuvat yhä entistä enemmän kaupungeissa ja tämän seurauksena ihmiset menettävät optimaalisen toimintansa kannalta välttämättömän ravintoaineen, eli yhteyden luonnon kanssa. Luonnossa olemisen lisää tutkitusti hyvinvointia ja mitä kauemmin ihminen on poissa luonnon ääreltä, sitä enemmän se aiheuttaa negatiivisia tunteita, stressiä sekä fysiologisia oireita (Baxter ym., 2009). Kriisistä voi seurata kaiken pahan keskellä myös uusia mahdollisuuksia onnellisuuden

ja hyvinvoinnin lisäämisen kannalta. Koronaviruskriisitilanne pakottaa myös monet rauhoittumaan hektisestä arjestaan miettimään omaa elämäänsä ja arvojaan. Hetkellinen pysähtyminen ja oman elämän uudelleen arviointi voi muuttaa arvomaailmaa radikaalistin, kun muistaa mikä elämässä todella on tärkeää.

Onnellisuudesta ja hyvinvoinnista on viime vuosikymmenien aikana tehty paljon tutkimusta. Käytin tutkielmassani tutkimusmetodina kirjallisuuskatsausta, jonka avulla lähdin rakentamaan tutkimusilmiötä. Ahosen ja kollegoiden (2013) kirjallisuuskatsauksen määritelmien mukaisesti lähdin muodostamaan tutkimuskysymyksiä sekä valitsemaan aineistoa tutkielmaani. Rakensin kirjallisuuskatsauksen metodin mukaisesti aineistoni avulla kokonaiskuvan onnellisuudesta sekä arvioin sen teoriaa. Teoriaa arvioitaessa pääsin tarkastelemaan tutkimuskysymyksiäni tarkasti sekä tuottamaan niihin kuvailevan vastauksen. Mielestäni onnistuin täyttämään tutkielmani tavoitteet ja luomaan tutkielmani teoriasta kirjallisuuskatsauksen mukaisen vastauksen.

Tutkielman tekemisen aikana onnellisuuden ja hyvinvoinnin tutkiminen on alkanut kiinnostaa itseäni vielä entistä enemmän. Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista tutkia erilaisten ilmiöiden vaikutusta onnellisuuteen. Kuinka esimerkiksi ilmastonmuutos tai ajankohtainen koronakriisi vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin ja onnellisuuteen? Onnellisuuden tutkimiseen liittyy kuitenkin tietynlaisia haasteita. Martelan (2014a) mukaan onnellisuuden mittaaminen suoraan kysymällä voi olla haasteellista, sillä ihmiset ymmärtävät onnellisuuden eri tavoin. Hän mainitsee myös, että jos onnellisuutta halutaan lisätä, täytyy sitä varten olla tietynlaisia mittareita, jotka kertovat ollaanko menossa oikeaan suuntaan. Mittarit voisivat mitata eri tekijöitä, kuten esimerkiksi tyytyväisyyttä ja merkityksellisyyttä (Martela, 2014a, s. 34-57).

Tästä tutkimuksesta voidaan vetää johtopäätös, että hyvillä ihmissuhteilla ja yksilön omalla toiminnalla on suuri vaikutus onnellisuuteen. Ihmissuhteiden vahva vaikutus onnellisuuteen tuli esille monessa eri tutkimuksessa ja teoriassa (mm. Diener & Biswas-Diener, 2008; Ryan & Deci, 2000; Seligman, 2011; Lyubomirsky, 2009; Tkach & Lyubomirsky, 2006; Erylimaz, 2014; Parks ym., 2012). Hyvien ja toimivien ihmissuhteiden nähdään olevan elintärkeitä onnellisuudelle ja hyvinvoinnille (Diener & Biswas-Diener, 2008). Myös eudaimonisen käsityksen mukaiset määritelmät onnellisuudesta tulivat esiin tutkimuksen tuloksissa. Tuloksissa korostuivat esimerkiksi tavoitteiden saavuttamisen, aikaansaamisen ja kyvykkyyden merkitys onnellisuudelle, joiden avulla tähdätään itsensä toteuttamiseen ja oman potentiaalinsa täyttämiseen. Yksilön oma toiminta tulee vahvasti esille niin

onnellisuusteorioissa kuin onnellisuutta lisäävissä tekijöissä. Tutkielman kirjoittamisen aikana itselleni korostuikin entisestään, että yksilö on suurilta osin itse vastuussa omasta onnellisuudestaan. Onnellisuuteen ei ole olemassa mitään maagista tekijää, jonka avulla onni saavutetaan, vaan jokainen voi vaikuttaa siihen itse omalla toiminnallaan ja tavallaan suhtautua maailmaan. Onnellisuustutkimuksen tuloksia yleistäessä täytyy kuitenkin olla varovainen, sillä onnellisuus mielletään eri tavoin ihmisistä ja kulttuureista riippuen. Näin ollen myös onnellisuuden lisäämisen keinoilla voi olla suurtakin vaihtelua.

Lähteet / References

Airaksinen, T. (2011). Onnellisuuden opas. Helsinki: WSOY.

Baumgardner, S., Crothers, M. (2014). Positive Psychology. Harlow: Pearson.

Baxter, D. E., & Pelletier, L. G. (2009). Is nature relatedness a basic human psychological need? A critical examination of the extant literature. *Canadian Psychology*, 60(1), 21-34.

Haettu osoitteesta

<http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=13&sid=1753017f-9341-4259-8c60-41fc9f22d12e%40sdc-v-sessmgr01>

Becchetti, L., Massari, R., & Naticchioni, P. (2014). The drivers of happiness inequality: suggestions for promoting social cohesion. *Oxford Economic Papers*, 66(2), 419-442. Haettu osoitteesta

<http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=8079de16-28a0-488f-a5cf-82cf74307a79%40sessionmgr4008>

Boniwell, I. (2012). Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness. Maidenhead, England : McGraw-Hill Education.

Brdar, I. (2009). Approaches to Happiness, Life Goals and Well-Being. *Understanding Positive Life. Research and Practice on Positive Psychology*. Lisbon: Climepsi Editores, 45-64.

Haettu osoitteesta

https://www.researchgate.net/profile/Ingrid_Brdar/publication/280841110_Approaches_to_happiness_life_goals_and_well-being/links/568fd3e508aec14fa5578c98/Approaches-to-happiness-life-goals-and-well-being.pdf

Chopik, W. J., O'Brien, E. (2017). Happy you, healthy me? Having a happy partner is independently associated with better health in oneself. *Health Psychology*, 36(1), 21-30. Haettu osoitteesta

<http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=5a7827ee-f519-4d85-81d1-485710841a06%40sdc-v-sessmgr01>

Cloutier, S., Larson, L., & Jambeck, J. (2014). Are sustainable cities 'happy' cities? Associations between sustainable development and human well-being in urban areas of the United States. *Environment, Development & Sustainability*, 16(3), 633-647. Haettu osoitteesta

<http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=3fa5cebf-ac1f-4515-a281-5c84fb4372c9%40sdc-v-sessmgr02>

Constitution of the World Health Organization. (2006). Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006. Haettu osoitteesta https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

Csikszentmihalyi, M. (2005). Flow: Elämän virta: Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, S. (2006). A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology. Oxford:Oxford University Press.

Danner, D., Snowdon, D & Friesen, W. (2001). Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study. Journal of Personality and Social Psychology, 80(5), 804-813. Haettu osoitteesta <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp805804.pdf>

Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking The Mysteries of Psychological Wealth. Malden: Blackwell publishing.

Eryilmaz, A. (2014). Strategies adopted by Turkish adults for increasing happiness in daily life. Mental Health, Religion & Culture, 17(7), 680-689. Haettu osoitteesta <http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=42128d40-3ef7-47b6-a6ca-723f947fd637%40sessionmgr4008>

Franklin, S. (2010). The Psychology of Happiness : A Good Human Life. New York, NY: Cambridge University Press.

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, Vol 56(3), Mar, 2001. pp. 218-226. Haettu osoitteesta <http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=34&sid=68b73372-b5e7-4b96-921e-b8175ee2b706%40pdc-v-sessmgr04>

Haybron, D. (2008). The pursuit of unhappiness: the elusive psychology of well-being. Oxford: Oxford university press.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. (2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn

tietoon. *Hoitotiede*, 25 (4), 291-301. Haettu osoitteesta <http://elektra.helsinki.fi/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf>

Kinnunen, K., Valtonen, H., & Virtanen, P. (2011). Koettu onnellisuus ja koettu terveys Sairaus ei tee onnettomaksi, mutta onneton ei pysy terveenäkään. *Yhteiskuntapolitiikka*, 76(4), 387-396. Haettu osoitteesta <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102919/kinnunen.pdf?sequence=1>

Kye, S. Y., Kwon, J. H., & Park, K. (2016). Happiness and health behaviors in South Korean adolescents: a cross-sectional study. *Korean Society of Epidemiology*, 38, 2016022. Haettu osoitteesta <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4967911/>

Luybomirsky, S. (2009). Kuinka onnelliseksi. Uusi tieteellinen lähestymistapa. Helsinki: Basam Books.

Manderscheid, R., Kobau, R. (2017). To your happiness and health. *Phi Kappa Phi Forum*, 97(4), 22-25. Haettu osoitteesta <http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=b5faa54a-9276-4b2c-8c93-36e80a72a1a1%40sdc-v-sessmgr02>

Martela, F. (2014a). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara L. (toim.), *Positiivisen psykologian voima*. Juva: Bookwell Oy.

Martela, F. (4.4.2014b). Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää (blogikirjoitus). Haettu osoitteesta <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>

Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2017). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 19(5). Haettu osoitteesta <http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=22&sid=68b73372-b5e7-4b96-921e-b8175ee2b706%40pdc-v-sessmgr04>

Mujcic, R., & Oswald, A. J. (2016) Evolution of Well-Being and Happiness After Increases in Consumption of Fruit and Vegetables. *American Journal of Public Health (AM J PUBLIC HEALTH)*, 106(8), 1504-1510. Haettu osoitteesta

<http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=8e7f67a0-ec52-4e88-9091-327c2f3e99bc%40pdc-v-sessmgr02>

Nesse, R. M. (2005). Chapter 1. Teoksessa Baylis, N. (toim.) The Science of Well-being. Oxford: Oxford University Press.

Nettle, D. (2005). Happiness: The Science Behind Your Smile. Oxford, UK: OUP Oxford.

Nurmi, J. E., Salmela-Aro, K. (2006). Chapter 10. Teoksessa Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, S. (toim) A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology. Oxford: Oxford University Press.

O'Brien, C. (2005). Planning for sustainable happiness: Harmonizing our internal and external landscapes. Paper prepared for the international conference on Gross National Happiness, Nova Scotia, Canada. Haettu osoitteesta www.gpiatlantic.org/conference/papers.htm

O'Brien, C. (2008). Sustainable happiness: How happiness studies can contribute to a more sustainable future. Canadian psychology, 49(4), 289-295. Haettu osoitteesta <http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=2f9c24f8-5b26-446c-be27-a276cd41192b%40sessionmgr4008>

Ojanen, M. (2014). Positiivinen psykologia. Porvoo: Bookwell Oy.

Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. Emotion, 12(6), 1222-1234. Haettu osoitteesta <http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=4845a21d-1233-43e7-addc-7b02da345835%40pdc-v-sessmgr03>

Pérez-Álvarez, M. (2016). The science of happiness: As felicitous as it is fallacious. Journal of Theoretical and Philosophical Psychology, Vol 36(1), Feb, 2016. pp. 1-19. Haettu osoitteesta <http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=37&sid=68b73372-b5e7-4b96-921e-b8175ee2b706%40pdc-v-sessmgr04>

Pihlaja, S. (2018). Aikaansaamisen taika: Näin johdat itseäsi. Jyväskylä: Atena.

Portefield, C. (2020). Coronavirus: 36% Of Americans Say Pandemic Has Made A 'Serious Impact' On Their Mental Health. Forbes.com., 4/2/2020. Haettu osoitteesta

<http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/detail/detail?vid=19&sid=e6ecbde-b28f-4a1b-a751-82fddec04d30%40sdc-v-sessmgr02&bdata=JnNpdGU9ZW9vZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=142541533&db=bsu>

Ryan, R., Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, Special Issue: Positive Psychology, 55(1), 68-78. Haettu osoitteesta <http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=14&sid=68b73372-b5e7-4b96-921e-b8175ee2b706%40pdc-v-sessmgr04>.

Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja.

Schueller, S. (2014). The science of self-help: Translating positive psychology research into increased individual happiness. *European Psychologist*, 19(2), 145-155. Haettu osoitteesta <http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=31&sid=68b73372-b5e7-4b96-921e-b8175ee2b706%40pdc-v-sessmgr04>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish : A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.

Seligman M.E.P, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist* 2000; 55 (1): 5–14. Haettu osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/11946304_Positive_Psychology_An_Introduction

Sihvola, J. (2008). Happiness in Ancient Philosophy. University of Helsinki, COLLeGIUM: Studies across Disciplines in the Humanities and Social Sciences, 3, 12-22. Haettu osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/25774/03_Sihvola_2008_3.pdf?sequence=1

Tkach. C., & Lyubomirsky, S. (2006) How Do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies, and Well-Being. *Journal of happiness studies*, 7(2), 183-225. Haettu osoitteesta <http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=5308478a-2713-46aa-902e-5af1a1ff0879%40sdc-v-sessmgr02>

Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449 – 469. Haettu osoitteesta:

<http://web.b.ebscohost.com/pc124152.oulu.fi:8080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=1e7b991c-d8b4-46e8-a018-b0b98c33693c%40sessionmgr103>

Weimann, J., Schöb, R., & Knabe, A. (2015). Measuring Happiness: The Economics of Well-Being. The MIT Press.

Ympäristöministeriö. (2013). Mitä on kestävä kehitys. Haettu osoitteesta https://www.ym.fi/fi-fi/ymparisto/kestava_kehitys/mita_on_kestava_kehitys